HÁBITOS PARA POTENCIAR LA SALUD

PAULA GUARNIDO

INFORMACIÓN PARA ENTENDER POR QUÉ EL MOVIMIENTO ES VITAL

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA
CO-FOUNDER DE NYMA
INVESTIGADORA DEL MOVIMIENTO

nyma_fit

Sobre mí

Soy profesora de Educación Física, pero me he capacitado en entrenamiento no convencional durante 10 años.

Mi visión sobre la actividad física es global, intento que mis alumnos y clientes tengan información para mejorar su salud a través del movimiento y que entiendan que va mas allá de lo que refleja el espejo, aunque no lo dejamos de lado.

Sabemos que un cuerpo saludable, refleja una imagen que lo representa.

Soy mamá de Amanda y actualmente tránsito el segundo trimestre de mi segundo embarazo.

Tengo un compañero incondicional llamado Guille quien es mi soporte para hacer todo lo que me propongo.

ÍNDICE

1. Sobre mí
2. Introducción
3. El problema al que nos enfrentamos en la actualidad
4. El movimiento
5. Más movimiento
6. Actividad Física
7. La actividad Física es medicina
8. Nos ahogamos en métodos
9. La nueva mirada
10. Aclarando Conceptos
11. Estrategias concretas de entrenamiento

Introducción

Desde los 19 años estoy inmersa en el mundo de la salud y el fitness y es algo que me apasiona. Durante estos 17 años he escuchado innumerables consultas e inquietudes que quiero plasmar en este eBook y compartir lo que sé.
Siempre he visto la actividad física un poco más allá de los fines estéticos, aunque entiendo que es uno de los objetivos, pero entiendo la actividad física como el medio para llegar a la salud a largo plazo.
Cuando logramos correr el foco, y entender el movimiento como un medio para tener salud a largo plazo, ya no corremos detrás del “cuerpo de verano” si no que nuestro objetivo está puesto en que nuestro cuerpo funcione. Y cuando nuestro cuerpo funciona, cuando entrenamos correctamente, cuando movemos nuestro cuerpo de la forma adecuada, los resultados estéticos llegan.
Un cuerpo sano, es un cuerpo que tiene un % de grasa óptimo, un % de masa muscular adecuado, y eso se logra sumando una serie de hábitos que se conjugan entre sí, y de eso quiero hablarte en este eBook.

El problema al que nos enfrentamos en la actualidad

Vivimos en una era en donde gozamos de la mayor expectativa de vida de la historia, y donde, paradójicamente, la salud es de las peores.

No nos dejemos engañar, las personas vivimos muchísimo más, pero a costa de la industria farmacéutica. ¿Cuántos ancianos llegan con una salud óptima para valerse por sí mismos? ¿Cuántos ancianos pueden gozar de sus facultades mentales hasta el ultimo día de sus vidas? y te preguntarás: ¿qué tiene ver esto con los hábitos? Y, realmente, muchísimo.

Por darte un ejemplo la práctica de actividad física está relacionada con la salud mental y con la prevención de enfermedades como Alzheimer. http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v44n3/1561-3127-rcsp-44-03-e979.pdf

Sin irnos tan lejos, las personas vivimos en un entorno que no favorece nuestra salud y es fundamental “hackear” poco a poco nuestra vida y lograr cambios significativos a largo plazo para llegar a viejos y poder disfrutar de nuestra vida y nuestra salud.

¿Todos vamos a morir, pero cómo vamos a transitar nuestra vida? Nadie desea vivir esclavo a medicación o a consultas médicas, o depender de alguien para las tareas básicas.

Es por eso que cuando estés leyendo esto te animo a que empieces poco a poco, vamos desde adentro, como un caballo de Troya, modificaremos pequeños patrones que no suman a tu salud y agregaremos unos cuantos que harán la diferencia. Lo que veníamos haciendo, ya está, miremos para adelante que nunca es tarde.

El movimiento

Empecemos por definir:

Actividad física: Es todo lo que hacemos intencionalmente para ejercitarnos. Tu hora de gimnasio, por ejemplo.

Movimiento: Es todo lo que hacemos que no tiene que ver estrictamente con ejercicios, aunque también los incluimos en esta palabra.

NEAT (por sus siglas en inglés Non-exercise activity thermogenesis) se denomina así al gasto energético que producimos durante el día, que no es entrenamiento planificado.

Cuando juntamos estos tres conceptos, durante el día, es cuando realmente potenciamos resultados.

Tenemos la falsa creencia que 3 hs por semana de gimnasio son suficientes y nos dan vía libre para comer de cualquier forma, por ejemplo.

Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento continuo de baja intensidad y por momentos, picos de alta intensidad. ¿Qué quiere decir esto? Nuestros antepasados caminaban largas horas buscando y recolectando alimento (baja intensidad), y eventualmente tenían que hacer un esfuerzo mayor para cazar un animal (alta intensidad).

Para nuestro cerebro, esta dinámica debería seguir siendo así.

En el mejor de los casos, las personas tenemos un día medianamente activo: vamos a trabajar, al supermercado, nos movemos por la ciudad, etc. (baja intensidad) y en algún momento del día, vamos al gimnasio al menos una hora (alta intensidad). En la búsqueda de la salud estamos inconscientemente (o conscientemente en algunos casos) emulando esta situación.

Cuando me refiero a un día medianamente activo quiero decir, un día con bastante movimiento. Si nuestro trabajo tiene que ver con estar sentados en un escritorio, es muy probable que debamos hacer algunos ajustes para ganar salud.

La idea de este eBook no es poner el foco en lo mal que estamos, sino proponer soluciones para mejorar nuestra calidad de vida. Si nuestro trabajo es totalmente sedentario, podemos hacer muchas cosas para minimizar el impacto que estar en esa posición o quietos produce en nuestro organismo.

Nuestro objetivo es convertirnos en “hackers” de nuestra propia vida,

haciendo pequeños cambios día a día.

Más Movimiento

Con respecto a esto me refiero sumar todo movimiento posible; caminar más dentro de nuestra casa, jardinería, actividades domésticas.
Usar alguna aplicación o un reloj inteligente que te marque la cantidad de movimiento o pasos que hacemos por día puede ser útil.
Este movimiento diario es lo que llamamos NEAT.
Dentro de este concepto hay que priorizar el levantarse de la silla por lo menos, cada media hora.
Nuestra anatomía y fisiología no está diseñada para permanecer en la posición que adoptamos en una silla, si para permanecer en cuclillas, por eso, en culturas orientales, africanas, indígenas, adoptan esta posición con naturalidad.
Los occidentales tenemos la silla muy incorporada en nuestra cultura, pensemos que, desde muy pequeños, desde el jardín, nos sientan en una silla bajita, pero silla al fin, y eso nos da la pauta que es un movimiento que tenemos incorporado en nuestro ADN.

¿Has visto un niño pequeño como adopta la posición de cuclillas perfecta? No le duelen las rodillas, tampoco tiene problemas de movilidad de tobillo, su espalda se acomoda a la posición de manera perfecta. Y lo más curioso, nadie se la ha enseñado.

Esto nos da la pauta que es un movimiento o una posición que traemos en nuestro ADN.

Actividad Física

Estamos todos de acuerdo en que tenemos que hacer actividad física. Estamos invadidos de información, pero casi siempre errónea. Los medios de comunicación dejan en manos de “influencers” modelos, actrices, los consejos de actividad física, cuando somos los profesionales de la educación física, los que nos formamos en esto y quienes estamos capacitados para prescribir actividad física.

Cuando una persona recurre al médico muchísimas veces este también prescribe de manera errónea, pero la persona lo respeta y valora mucho, y termina haciendo lo que el médico dice, que en el 90% de los casos es caminar; nadar.

¿Por qué los médicos prescriben caminata o natación únicamente? Es un enigma que intentaré resolver más adelante.

En mi opinión cuando hablamos de actividad física deberíamos ubicar a la fuerza y la movilidad en la base de una pirámide. Después el acondicionamiento cardiovascular o metabólico, aunque en algún punto todo termina siendo importante, pero hay prioridades.

Cuando hablamos de actividad física para la salud, debemos tener claro que la actividad física que los seres humanos necesitamos es la misma, sea la condición física que sea que tengamos. Esto quiere decir que todos necesitamos lo mismo, el mismo tipo de estímulo para mantenernos sanos, pero con adaptaciones específicas para cada persona, porque, por supuesto, no todos somos iguales, ni tenemos los mismos déficits posturales o de fuerza. Por eso es importante desterrar el mito de actividades específicas para hombres o para mujeres. Ojo, no quiero que se malinterprete, no quiero decir que una persona de 70 años tiene que entrenar igual que una de 30, no, pero su entrenamiento tiene que basarse en los mismos principios.

La Actividad Física es Medicina

Tenemos que pensar a la actividad física de esta forma. Ningún método por si solo es que nos va a beneficiar, ni un ejercicio en particular.

De la misma forma, cuando tomamos paracetamol, este está dosificado para que se haga un efecto en nuestro cuerpo, la actividad física es lo mismo.

Si a mi me duele la cabeza y me

tomo 1 paracetamol 1 sola vez, quizás no me dé ningún resultado o si me excedo en la dosis, puede hacerme daño.

Nos ahogamos en métodos

Que Funcional, que musculación, que Crossfit, que Zumba, que el nuevo método de la modelo del momento, que lo mejor es correr, que lo mejor es nadar, que bicicleta es lo más efectivo y podría seguir por horas: acá tengo que usar el criterio y la lógica.

Sabemos que la Fuerza es fundamental, pero…

¿A qué llamamos fuerza?

A los ejercicios que pongan bajo resistencia nuestros músculos.

La Fuerza es fundamental, es la base de la condición física y es la capacidad que nos permite desarrollar todas las otras. Pero no quiere decir levantar muchísimos kilos, cada persona debe recorrer un camino para construir masa muscular. Un camino, me refiero a que cada persona de la mano de un profesional abordará de la mejor manera su proceso de entrenamiento, desde donde esté parado. De todas formas, al final del documento, brindaré algunos protocolos como para empezar en casa.

Hay mucha confusión al respecto, el mundo del cardio nos ha invadido, y no digo que nos sea una condición física a desarrollar, pero la fuerza termina siendo tremendamente más importante y sin dudas, prioritaria.

¿Porque los médicos recomiendan salir a caminar?

Cuando me propuse escribir este capítulo, fui a google, y escribí “caminata para mejorar la salud”. El buscador me arrojo muchísimos resultados. Algunos estudios científicos de páginas prestigiosas y otros, no tanto. También artículos de revistas semanales que dicen tener la formula mágica. Leí varios y realmente son convincentes, pero no tienen ninguna base científica o son estudios demasiado viejos.

Los de revista ni los voy a mencionar, ya sabes que dicen, lo que has escuchado por décadas. En los científicos hay investigaciones que demuestran los innumerables beneficios de la caminata, pero son de fines de los 70'.

La nueva mirada

Una revisión realizada por el Doctor en Ciencias del Ejercicio Jorge Roig de Enero del 2020 tiene el siguiente título: *"La baja intensidad en la actividad aeróbica como aliada de la visita al cardiólogo"*, quiero que reflexionemos sobre este título. Es impactante ya que cualquier persona podría pensar, como decíamos antes, que salir a caminar podría ser un buen ejercicio para alguien que quiere mejorar su salud, y pareciera ser que no es tan así.

De hecho, el entrenamiento aeróbico se recomienda hace 5 décadas y a la vista está que no hemos tenido buenos resultados, con la disminución de la obesidad, el síndrome metabólico, o el sobrepeso. A esto se le suma que la llegada a la vejez suele ser en condiciones que están muy lejos de las ideales.

El problema real que significa "mandar" a caminar a alguien, según mi criterio, es que: en primer lugar, no va a generar adaptaciones neuromusculares que son las que necesitamos para estar saludables. Por otro lado, la intensidad a la que podemos llegar caminando en una superficie plana (no es lo mismo si hablamos de trekking o caminar con inclinación en cuestas, etc.) es tan baja que no permite un impacto metabólico que nos genere beneficios.

¿Esto quiere decir que no sirve salir a caminar?

Si los fines de la caminata son de entrenamiento, si lo que buscas es mejorar tu salud a través de esta actividad, la caminata no es el recurso, si te gusta, te despeja, y tu fin es recreativo, ¡adelante!

Si el caminar va a formar parte de tu *Neat*, y buscas aumentar tu movimiento diario, también es válido, pero recordá que nos va a estar faltando la actividad física como tal.

A qué le llamamos baja intensidad o alta intensidad

Para decirlo en palabras sencillas vamos a decir que la intensidad es relativa a cada persona. La baja intensidad que conlleva una caminata no llega a producir una modificación metabólica.

Alta intensidad puede ser muy distinto a la vista de un tercero en personas de condiciones físicas diferentes.

Un atleta puede estar realizando un entrenamiento súper exigente y podríamos asegurar que es algo muy intenso, solo de verlo, y quizás no nos equivocamos.
Pero para una persona con sobrepeso, sentada en una silla, realizando ejercicios con sus brazos, le puede significar la misma intensidad que al atleta su entrenamiento extenuante, aunque a la vista, uno parezca que entrena muy duro y el otro muy “fácil”.
Es por esto que cuando hablamos de entrenar con alta intensidad, lo hablamos desde un enfoque relativo a cada persona.
Ahí, el Profesor de Educación Física, entrenador, cumple un rol fundamental.
Cuando el médico prescribe caminata a una persona que tiene que mejorar su salud, se olvida de algo muy importante: **La masa muscular.**
Como dice Jorge Roig, el Médico suele ser *Cardiocéntrico* y poner toda su atención en mejorar ese órgano propiamente dicho, y no todo el entorno que va a sanarlo realmente. Otra vez, la masa muscular, quien es la única responsable de generar adaptaciones en el corazón.
Está claro que habrá médicos con criterios diferentes, yo estoy hablando desde mi experiencia y con las prescripciones que me ha tocado leer y escuchar como profesora y entrenadora durante estos años.
¿De dónde viene el concepto de priorizar el trabajo aeróbico por sobre el de fuerza?
Cuando en los años 50’ los europeos del este comenzaron a incursionar en métodos de fuerza más elaborados y complejos, por ende, comenzaron a documentarse bastantes lesiones sobre el aparato osteomuscular.
Por otra parte, en los años 60’, el famoso doctor Kenneth Cooper, comenzó a estudiar a una gran población de personas sobre el entrenamiento aeróbico, su trabajo se centró en diseñar un programa para mejorar el sistema cardiovascular.
Escribió un libro al respecto y aportó muchísimo a la ciencia, tuvo gran cantidad de prensa y su trabajo fue muy prestigioso. Pero en contraparte, se sobrevaloro al trabajo “cardio”, dejando como “la mala de la película” a la fuerza.

Aclarando conceptos

¿Caminar está mal? ¿No hay que caminar? No, para nada. No quiero que se malinterprete. La caminata corresponde a nuestros patrones motores básicos, es parte de nuestros movimientos naturales, pero no debemos considerarla actividad física. ¿Tenés que caminar para movilizarte todo lo que puedas? Rotundamente, sí. Esto forma parte de los hábitos que tenemos que incorporar en el día a día y forma parte de nuestro *NEAT*.

El error está en estar sedentario la mayor parte del día y considerar que caminar 30’ por día ya es suficiente y cumple con los requerimientos de actividad física.

Esto no es así, caminar debería formar parte de nuestra cotidianeidad, pero no por eso dejar de hacer actividad física como tal.

Estrategias concretas de entrenamiento

Si tenés la posibilidad de entrenar con alguien que realmente sepa o en un centro de entrenamiento que tenga cierta lógica en sus programaciones, muchísimo mejor.

Ahora, si entrenas en tu casa o no tenes acceso a un entrenador, acá te dejo algunos consejos para que empieces.

Supongamos que sos una persona desentrenada o con sobrepeso o de la tercera edad, MSc. Carlos Saavedra, investigador y profesor de educación física realizó un interesante trabajo para personas desentrenadas, con diabetes tipo 2 y factores de riesgo, en donde propone el siguiente protocolo que funciona muy bien en personas que quieren iniciarse en un entrenamiento de fuerza. Este protocolo tiene la ventaja de ubicar a la persona en posiciones cómodas y no aplica estrés cardiovascular.

Otro punto importante es que la metodología permite trabajar a alta intensidad (y no se asusten con el término, pero es lo que sucede).

Son entrenamientos cortos e intensos que serán mucho más efectivos que entrenamientos súper largos y de baja intensidad. Este método también permite mantener la intensidad evitando la Sarcopenia (pérdida de masa muscular).

El método es denominado 1 x 2 x 3: 1’ de ejercicio x 2’ de descanso por 3 series de cada grupo muscular que trabajes o patrón motor.

Por ejemplo: 1’ de sentarse y pararse de una silla x 2’ de pausa x 3 series del mismo ejercicio. 1’ de empujes sobre la cabeza x 2’ de pausa x 3 series del mismo ejercicio. 1’ de tirones en TRX o remos x 2’ de pausa x 3 series.

Se pueden practicar 2 o 3 sesiones por semana de entre 20 y 30’ y esto ayudará muchísimo a generar cambios positivos en el organismo.

La importancia del Core

Si tenes un poco más de experiencia tenes que saber que entrenar el centro de tu cuerpo es fundamental. El core es todo lo que comprende desde la cintura escapular hasta la cadera. Se malentiende como trabajo abdominal, pero es mucho más que eso: incluye el trabajo de glúteos, espinales, dorsales, y obviamente abdominales.

Se recomienda este entrenamiento al inicio de la sesión, ya que te va a dar estabilidad y activación para que luego todo lo que realices sea de mejor calidad.
Planchas en todas sus formas, elevaciones de cadera, Kettlebells swings, son algunos ejemplos: pero algo que no se te va a olvidar: los mejores ejercicios para “abdominales” no se parecen a los ejercicios de abdominales. No quiere decir que evaluando el contexto no puedas incluir los clásicos, pero no son los más eficientes en la mayoría de los casos.

Unilaterales

Entrenar con ejercicios que involucren los brazos y las piernas de a una por vez es súper efectivo y necesario. Nuestro cuerpo tiene la capacidad de moverse de forma contralateral, esto quiere decir que muy pocas veces, en movimientos naturales usamos los dos pies o las dos manos juntas.

Cargas Progresivas o Principio de Progresión

Tenemos que ir poco a poco progresando con nuestras cargas para poder obtener adaptaciones positivas.
En el siglo VI antes de Cristo, existió un atleta griego llamado Milón de Crotona. Milon entrenó durante años levantando un ternero y llevándolo por todo Crotona, lugar donde vivía. A medida que el tiempo pasaba, Milón era más fuerte y grande, pero el ternero también. Este es el principio de progresión explicado de forma clara y sencilla. No te quedes con tus pesitas rosas para siempre ni tampoco quieras entrenar con muchísimos kilos el primer día. Hacé como Milón, poco a poco.

Por último y no menos importante:

Exposición al Sol, descanso, comida real y control del estrés.
Pongo estos puntos todos juntos, aunque necesitarían de un capítulo cada uno, pero no me gusta invadir profesiones que no me atañen, aunque estudio mucho sobre estos temas.
Pero sí me siento en condiciones de darte algunos consejos:

Exposición al sol y manejo de Estrés: es vital para nuestra salud y nos hemos cubierto de él por décadas.

La desinformación y la falta de sentido común hace que tengamos un déficit tremendo de vitamina D que se sintetiza exponiendo nuestra piel al sol.
Vivimos 350 días del año encerrados, bajo luces blancas y azules, y nos vamos 15 días a la playa y nos exponemos al sol, todo el día como si nada. Por supuesto que eso es dañino y seguramente te vas a quemar y hacerte un gran daño. Como todo lo que hemos hablado en este libro, la dosis es todo.
Nuestro cuerpo necesita pequeñas dosis de sol por día, no hace falta que te tires y te frías. Entonces: 10-15 minutos por día, todo el año, tratando de exponer la mayor cantidad de piel.
Pero ese momentito podes utilizarlo para hacer algún tipo de respiración, meditación, o leer un libro o escuchar música y con eso ayudamos a controlar el estrés.
El manejo de estrés nos ayuda a lidiar con el cortisol, una hormona que se segrega cuando estamos en estado de alerta.
Nuestro cuerpo la utilizaba para poder huir de algún depredador, pero luego de que el peligro pasaba, esa hormona bajaba sus niveles.
En la vida actual estamos en estado de alerta permanente y el cortisol elevado siempre nos hace mucho daño, por ejemplo, dificultad para mantener un peso saludable.

El descanso: Tiene que ver con lo que hablábamos antes: necesitamos dormir de noche, para que nuestro balance hormonal esté equilibrado, para poder regenerar tejidos durante la noche, para poder generar masa muscular y todo lo que buscamos cuando intentamos mejorar nuestra salud.
Si nos movemos correctamente, si nos exponemos al sol, si comemos adecuadamente y no descansamos, tiramos gran parte de nuestro trabajo a la basura.
Dormir 8 horas y de noche.

Comida Real: Aquí podría empezar un nuevo eBook, pero eso se lo vamos a dejar a los profesionales que se dedican a la alimentación.
Qué conceptos puedo transmitirte yo: No comas nada que venga en un paquete: carnes, verduras, frutas en un 80% de las veces. Eso te asegurará un aporte de nutrientes balanceado.

¡Gracias por haber leído hasta acá y a poner manos a la obra y lograr una súper salud!

Si te gustó los que leíste, te invito a seguirme en Instagram, donde comparto contenido que puede ayudarte.